



إمتثال محمد جرار

أخصائية وخبيرة تغذية أردنية

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هي إمتثال محمد جرار

تُعدّ إمتثال محمد جرار واحدة من أبرز أخصائيات التغذية في الأردن، حيث تجمع بين التأهيل الأكاديمي المتقدم والخبرة العملية الواسعة في مجال التغذية العلاجية وتصنيع الغذاء. حصلت إمتثال على بكالوريوس التغذية والتصنيع الغذائي من جامعة البلقاء التطبيقية، وهي حاصلة على البورد الأمريكي في التغذية، وتعمل حالياً على استكمال درجة الماجستير في العلوم الصيدلانية من جامعة الإسراء. وإلى جانب مسيرتها التعليمية، عملت كمدرسة وأخصائية تغذية في عدد من مراكز التغذية والمستشفيات داخل الأردن، مما عزز خبرتها الإكلينيكية ومهاراتها المهنية. كما شاركت كمحاضرة في عدة جامعات أردنية وقدمت فعاليات تثقيفية لخدمة المجتمع ونشر الوعي الغذائي. تتخصص إمتثال جرار في التغذية العلاجية، إدارة الوزن، التغذية الرياضية، وتصحيح العادات الغذائية، مع اعتمادها منهجاً علمياً مبنياً على الأدلة في تحليل الحالة الصحية وتصميم الخطط الغذائية المناسبة لكل فرد. وتقدّم عبر منصات التواصل الاجتماعي محتوى توعوياً متنوعاً يشمل نصائح إنقاص الوزن، تنظيم الحميات الغذائية، الإرشادات الغذائية اليومية، نصائح رياضية، معلومات عن المكملات الغذائية، وتوعية حول اختيار الأطعمة الصحية. وقد مكّنها هذا الدور من بناء قاعدة جماهيرية واسعة تُعتمد عليها كمصدر موثوق للمعلومة الغذائية الصحيحة والحديثة. إلى جانب حضورها المهني، تقدّم إمتثال جرار استشارات غذائية مدفوعة وبرامج غذائية مخصصة عبر موقعها الإلكتروني، لتلبية احتياجات الأفراد الباحثين عن حلول صحية دقيقة بإشراف متخصص. كما تُعدّ من صناع المحتوى البارزين في الأردن، حيث تدير محتوى تعليمياً وتوعوياً عبر منصات إنستغرام، تيك توك، ويوتيوب، مما يجعل رسالتها الصحية تصل إلى شريحة واسعة من الجمهور. وتمثل إمتثال نموذجاً للأخصائية التي تجمع بين الجانب العلمي والتواصلي، وتساهم في نشر ثقافة التغذية السليمة داخل المجتمع من خلال المعرفة، التدريب، والدعم المستمر.